Pilates débutant

Mme PISZEWSKI Svetlana

INFORMATIONS

MULHOUSE UP19
(Yoga)

Début le jeudi 21 octobre 2021

DURÉE : 01:00

Prix : 96.00 €

PROFILS : Animatrice de loisirs sportifs

PRE REQUIS :

Fournir un certificat médical.

MATERIEL :

Apporter un tapis de gym épais, un petit coussin une serviette et prévoir une bouteille d'eau.

CODE ACTIVITÉ : 6MU0876

DESCRIPTION

Vous avez envie de vous détendre, assouplir et renforcer votre corps et accéder à une sensation de bien être ? Venez découvrir les bienfaits de la méthode Pilates et du stretching ! Les séances adaptées, ciblées et variées, quels que soient l'âge et le niveau, vous apporteront un sentiment de bien-être général !

Pilates débutant

Mme PISZEWSKI Svetlana

OBJECTIFS

Découverte d'exercices de base de la méthode Pilates, éveil des muscles profonds de l'ensemble du corps, amélioration de la posture, évacuation des tensions, élimination du stress grâce à une technique de respiration, amélioration de la souplesse et enfin sensation de bien-être.

SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Jeudi	21-10-2021	09:00	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Jeudi	18-11-2021	09:00	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Jeudi	25-11-2021	09:00	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Jeudi	02-12-2021	09:00	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Jeudi	09-12-2021	09:00	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Jeudi	16-12-2021	09:00	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Jeudi	06-01-2022	09:00	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Jeudi	13-01-2022	09:00	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Jeudi	20-01-2022	09:00	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Jeudi	27-01-2022	09:00	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Jeudi	03-02-2022	09:00	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Jeudi	24-02-2022	09:00	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE